

## Trainingsplan Jugistufe 3

Januar bis Juni 2019

Leitende:

(Stufenverantwortliche)

ep: Ella Pauli

079 463 02 47

ella.j.v.pauli@gmail.com

dr: Damaris Riedweg

078 910 92 86

damaris.riedweg@gmail.com

14.01.2019	dr,ep	Mattenfussball, Unihockey
21.01.2019	ep	Sitzball, Hindernisparcours, Hindernisbrennball
28.01.2019	dr,ep	Tannenfangis, Trampolin/ Bodenturnen
04.02.2019	ep,dr	Zweimannshoch, Ringeturnen/ Barren, Badminton
11.02.2019	dr,ep	Tictactoe, Pendelstafette, Burgball
18.02.2019		Sportferien Sa. 16.02.2019 - So. 24.02.2019
25.02.2019	ep,dr	Hindernisparcours, Sprint (Aufbau Pendelstafette), Völkerball
04.03.2019	dr, ep	Chinesische Mauer, Geräteturnen
11.03.2019	ep	Ausdauer, Sprungtechniken (Aufbau Weitsprung) Kegeln
18.03.2019	dr, ep	Verschiedene Stafetten, Tschoukball
25.03.2019	ep	Tag und Nacht, Kraft, Unihockey
01.04.2019	dr, ep	Wunschspiele
08.04.2019		
15.04.2019		Frühlingsferien Sa. 06.04.2019 - Mo. 22.04.2019
22.04.2019		
29.04.2019	ep, dr	Fangis, Weitsprung (Aufbau), Hindernisparcours, Handball
06.05.2019	dr, ep	Linienlauf, Geschicklichkeitsspiele, Biathlon
13.05.2019	ep, dr	Pendelstafette, Weitsprung, Unihockey
20.05.2019	dr, ep	Hütchenklauen, Fussballparcours, Fussball
27.05.2019	ep,dr	Sprints, Hindernisparcour, Spiel
03.06.2019	dr, ep	alle Turnfestdisziplinen nochmals üben
10.06.2019		Pfingstmontag
		13.-16.06. 2019 Eidgenössisches Turnfest 2019 Altersstufe Jugend
17.06.2019	ep, dr	Joggen, Postenlauf (OL), Ultimate
24.06.2019	dr, ep	Sitzball, Hochsprung, Basketball
01.07.2019	dr, ep	Spielturnier
		Sommerferien Sa. 06.07.2019 - So. 11.08.2019

Bitte melde dich bei der erstgenannten Leiterin auf dem Trainingsplan ab, sofern du nicht ins Training kommen kannst.